

العلاج السلوكي المعرفي الفردي (CBT)

يهدف هذا العلاج، الذي يتم إجراؤه بصورة فردية، إلى تخفيف أعراض الاكتئاب والتوتر من خلال تطبيق مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات العلاجية التي تشمل التعليم النفسي، واكتساب المهارات، إدارة الطوارئ، الاستجاب السقراطي، التفعيل السلوكي، المجاهرة، التعديل الإدراكي، استراتيجيات القبول اليقظة، والتمرن على السلوك.

العلاج التبادلي بين الأشخاص (IPT)

يهدف هذا العلاج لمساعدة الأشخاص في تخفيف أعراض الاكتئاب والتوتر، وتحسين جودة العلاقات بين الأشخاص وزيادة الدعم الاجتماعي. ويتم التعرف على واحدة من المشكلات التالية على الأقل لدى الشخص: الحزن والخسارة، وتحولات الأدوار، والخلافات الشخصية. وتستخدم تقنيات حل المشكلات والعصف الذهني للوصول إلى حلول للمشكلات التي تم تحديدها.

السعي للسلامة (SS)

يهدف برنامج السعي للسلامة إلى مساعدة الأشخاص على تنمية مهارات التأقلم الآمنة لتخفيف التوتر الناشئ من التعرض للصدمات النفسية واستعمال المواد المخدرة، وكذلك لزيادة فرص وصولهم لموارد المجتمع. ويستفيد برنامج السعي للسلامة من التقنيات المعرفية، والسلوكية، والتقنيات التبادلية بين الأشخاص بالإضافة لتقنيات إدارة الحالة لتحقيق الأهداف المطلوبة.

ممارسات الوقاية والتدخل المبكر

خدمات النقاهاة الموجهة نحو الأزمة (CORS)

تهدف هذه المعالجة قصيرة الأجل إلى تزويد الأشخاص بمهارات التكيف للتمكن من إدارة الضغوط الناشئ عن أزمات الحياة ومساعدتهم في العودة لمستويات أدائهم السابقة أو لمستويات أعلى. هذه المعالجة مصممة للأشخاص الذين مروا بأحداث أدت لاضطراب التوازن المعتاد للشخص.

علاج حل المشكلات (PST)

يهدف هذا التدخل للتخفيف من حدة أعراض الاكتئاب والتوتر عن طريق تعليم الأشخاص العلاقة بين أعراضهم ومشاكلهم الحالية في المعيشة، وتعليمهم نهج حل المشاكل بطريقة يمكنهم استخدامها طوال حياتهم.

برنامج تشجيع الحياة المجزية لكبار السن (PEARLS)

يزود هذا البرنامج كبار السن من ذوي الأمراض المزمنة بالمهارات في منازلهم من أجل تخفيف أعراض الاكتئاب والتوتر. ونهج هذا البرنامج مبني على وجود فريق متكامل والتنسيق مع طبيب نفسي لإدارة الأدوية ومدير حالات إذا لزم الأمر.

العلاج السلوكي المعرفي الجماعي (CBT)

يهدف هذا العلاج للتخفيف من أعراض الاكتئاب والتوتر لدى الأشخاص عن طريق مساعدتهم في تغيير أنماط التفكير والسلوك الضارة، وتوفير التعليم والتدريب على المهارات، وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الممتعة والمفيدة.

الوقاية والتدخل المبكر (PEI)

- يوفر برنامج الوقاية والتدخل المبكر (PEI) معالجة للصحة العقلية على المدى القصير لكبار السن ممن يعانون من صعوبات خفيفة تتعلق بالصحة العقلية لمنع حالتهم من التفاقم بشكل أسوأ.
- تتألف معالجة الوقاية والتدخل المبكر من سبع ممارسات مبنية على الأدلة (EBP). هذه الممارسات المبنية على الأدلة هي عبارة عن تدخلات أثبتت فعاليتها في الحد من أعراض الاكتئاب والتوتر.
- هناك سبع ممارسات مبنية على الأدلة (EBPs) هي CORS، PST، PEARLS، علاج CBT الجماعي، علاج CBT الفردي، IPT وSS.



لمزيد من المعلومات والأسئلة حول خدماتنا
يرجى الاتصال بـ:

الدكتور ليام زايدل

Liam Zaidel, Ph.D.

lzaidel@dmh.lacounty.gov

213-738-2305

County of Los Angeles
Department of Mental Health
Older Adult System of Care

مقاطعة لوس أنجلوس
إدارة الصحة العقلية
نظام رعاية كبار السن

Prevention & Early Intervention (PEI)
Specialty Program
برنامج الوقاية والتدخل المبكر (PEI) التخصصي



Sachi A. Hamai
Chief Executive Officer
Los Angeles County

Los Angeles County Board of Supervisors

Hilda L. Solis, *First District*
Mark Ridley-Thomas, *Second District*
Sheila Kuehl, *Third District*
Don Knabe, *Fourth District*
Michael D. Antonovich, *Fifth District*

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D., Director
Los Angeles County
Department of Mental Health
550 South Vermont, 12th floor
Los Angeles, CA 90020

Phone: 213-738-4601
Fax: 213-386-1297



<http://dmh.lacounty.gov>

الوقاية والتدخل المبكر
(PEI)

ممارسات مبنية
على الأدلة لكبار
السن



1-800-854-7771



برنامج بتمويل قانون خدمات الصحة العقلية